

# AUSRÜSTUNGSLISTE

## MOUNTAINBIKE – 3-TAGES-TOUR

### Rucksack

Bike-Rucksack mit 25-30 Litern, integrierte Regenhülle

### Bikeschuhe

Mit oder ohne „Klickies“

### Trikots, Funktionshirts

Radtrikots und Unterwäsche aus Funktionsmaterial (lang und kurz), evtl. Armlinge

### Radhosen

2 kurze Radhosen, lange Radhose oder Beinlinge

### Wind-/ Wetterschutz

Regenjacke, Bike-Regenhose, Windweste/-jacke, evtl. dünner Fleece, Überschuhe, Windstopper- oder wasserdichte Socken

### Helm

Zusätzlich Unterziehmütze gegen Kälte und Regenüberzieher (Duschhaube!)

### Handschuhe/ Mütze

Bikehandschuhe, lange Handschuhe mit Windstopper, Mütze für Pausen und Wartezeiten, (als Hals- oder Kopftuch verwendbar)

### 2 Trinkflaschen am Bike

oder Trinksystem (Trinkflaschen sind zu empfehlen, da Gewicht vom Rücken genommen wird)  
Getränkpulver; bewährt haben sich Elektrolytgetränke in Tablettenform.

### Sonnenbrille

### Sonnencreme

Ab Schutzfaktor 20 und Lippschutz.

### Verpflegung

Für zwischendurch Dörrobst, Müsliriegel, Energieriegel

### Pannenausrüstung

Kleine Pumpe, 1 Schlauch mit passendem Ventil, Flickzeug, Mini-Tool, Montierhebel (Reifenheber), 2 Paar Bremsbeläge, evtl. kleines Öl und ein Tuch

### Badehose

Auf manchen Touren ist es möglich, in Bergseen bzw. im Hotelpool zu schwimmen.

### Personalausweis

AV-Ausweis (soweit vorhanden)

## Für die Übernachtungen:

### Leichte Bekleidung

Leichte Hose und Oberteil, leichte Hüttenschuhe (evtl. leichte Turnschuhe, Trekkingsandalen oder Crocs)

### Ohropax

Für evtl. zu laute Mitschläfer

### Waschzeug

Proben verwenden! Evtl. Handtuch aus Kunstfaser („Outdoorhandtuch“)

### TASCHENLAMPE/ STIRNLAMPE

Möglichst klein und leicht

## Tipps:

Bekleidung und Ausrüstung immer zusätzlich in Plastikbeutel im Rucksack verpacken.

Achtung: Der Rucksack sollte nicht schwerer als 8 kg sein. Je leichter der Rucksack, desto größer ist der Fahrspass!

**Wenn Sie noch Fragen zur Ausrüstung haben, können Sie uns gerne anrufen.**